



献立表



2025年03月

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (土) 炒り鶏 ハムサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	(離) 軟飯	軟めし、さつまいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さつまいも、ハム、みそ、粉チーズ	人参、いんげん、コーン、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ホールトマト	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.6 g 食塩 1.3 g
03 (月) 雛祭り・ちらし寿司 雛祭り:なばなのごま和え フルーツカクテル はくさい汁(鶏ひき肉) (いちご・みかん)	ひな祭り	軟めし、ホットケーキミックス、砂糖、いちごジャム、油、白すりごま	牛乳、さけ、鶏ひき肉、ちくわ	はくさい、もやし、人参、白桃缶、みかん缶、なばな、いちご、パイナップル、もも缶の液汁、ほうれん草、絹さや、干しいたけ、レモン果汁、刻みのみ、コーン	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 雛祭り:3色もちもち蒸しパン	エネルギー 363 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.0 g 食塩 0.9 g
04 (火) さばの焼きおろし煮 キャベツと油揚げのお浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	(離) 軟飯	軟めし、コーンフレーク、マシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、みそ	キャベツ、バナナ、大根おろし、かぼちゃ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.6 g 食塩 1.3 g
05 (水) マカロニグラタン かぶのサラダ おくらスープ(わかめ)	ロールパン	軟めし、ロールパン、さつまいも、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、オクラ、人参、きゅうり、マッシュルーム、コーン、かぶの葉、わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいも御飯	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.2 g 食塩 1.4 g
06 (木) 焼きそば きゅうりの酢の物 ニラスープ 黄桃缶	焼きそば	焼きそば麺、軟めし、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、きなこと	もやし、きゅうり、キャベツ、黄桃缶、ダイスカット、人参、たまねぎ、にら、わかめ、あおのり	ウスターソース、ソース、酢、酒、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 きなことおにぎり	エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.7 g 食塩 1.1 g
07 (金) ちゃんぽんラーメン 大根のそぼろ煮 きゅうりのさっぱり漬け 甘夏缶	ちゃんぽんラーメン	中華麺(卵無し)、軟めし、片栗粉、油、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、さつまいも、さけ	大根、きゅうり、キャベツ、甘夏みかん缶、もやし、たまねぎ、人参、いんげん、きくらげ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 348 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.3 g 食塩 1.3 g
08 (土) 味噌炒め丼 切干大根の煮物 すまし汁(高野豆腐・いんげん)	味噌炒め丼	軟めし、米粉、マーメレードジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、凍り豆腐、赤みそ	キャベツ、オレンジジュース 100%、人参、切干大根、いんげん、絹さや、長ねぎ、ピーマン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、みりん、ベーキングパウダー、おろしにんにく	牛乳 牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.5 g 食塩 1.0 g
10 (月) 鶏肉のトマト煮 さつまいもサラダ(ヨーグルト) コンソメスープ(大根・大根葉)	(離) 軟飯	軟めし、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏ももひき肉、ヨーグルト	たまねぎ、グレープフルーツ、ホールトマト、大根、人参、だいこんの葉、コーン、きゅうり	ケチャップ、おろししょうが、コンソメ、おろしにんにく、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 キャラットクッキー	エネルギー 384 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.9 g 食塩 0.7 g
11 (火) 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル(ごま) 中華スープ	(離) 軟飯	軟めし、食パン、ごま油、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶(水煮)、ピザ用チーズ	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、長ねぎ、えのきたけ、コーン、きくらげ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト(ツナ)	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.3 g 食塩 1.3 g
12 (水) ごぼうの混ぜご飯 厚焼きたまご キャベツのゆかりあえ(もやし) みそ汁(おふ・わかめ)	混ぜご飯	軟めし、ホットケーキミックス、砂糖、油、麩、バター	牛乳、卵、豚ひき肉、無調整豆乳、油揚げ、みそ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、人参、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しそふりかけ	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 358 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.6 g 食塩 1.4 g
13 (木) 鶏肉のマーメレード焼き ごぼうサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	(離) 軟飯	軟めし、食パン、さつまいも、マーメレードジャム、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、バター	牛乳、鶏もも肉、みそ	オレンジ、ごぼう、コーン、人参、きゅうり、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.9 g 食塩 1.5 g
14 (金) カジキのピカタ ミックススロー(添え物) 茸の和風ソテー	(離) 軟飯	軟めし、小麦粉、さといも、油	牛乳、かじき、卵、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、人参、大根、コーン、キャベツ、まいたけ、エリンギ、しめじ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.7 g 食塩 1.1 g
15 (土) 炒り鶏 ハムサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	(離) 軟飯	軟めし、マカロニ、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さつまいも、ハム、みそ、粉チーズ	人参、いんげん、コーン、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ホールトマト	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、みりん、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.6 g 食塩 1.3 g
17 (月) ごぼうの混ぜご飯 厚焼きたまご キャベツのゆかりあえ(もやし) みそ汁(おふ・わかめ)	混ぜご飯	軟めし、ホットケーキミックス、砂糖、油、麩、バター	牛乳、卵、豚ひき肉、無調整豆乳、油揚げ、みそ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、人参、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しそふりかけ	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 358 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.5 g 食塩 1.4 g
18 (火) さばの焼きおろし煮 キャベツと油揚げのお浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	(離) 軟飯	軟めし、コーンフレーク、マシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、みそ	キャベツ、バナナ、大根おろし、かぼちゃ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.6 g 食塩 1.3 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



献立表



2025年03月

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
19 () 水 ()	ロールパン マカロニグラタン かぶのサラダ おくらスープ(わかめ)	軟めし、ロールパン、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、小豆、鶏もも肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、オクラ、人参、きゅうり、マッシュルーム、コーン、かぶの葉、わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ぼたもち(つぶあん)	エネルギー 346 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.9 g 食塩 1.3 g
21 () 金 ()	(離)軟飯 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル(ごま) 中華スープ(人参)	軟めし、食パン、ごま油、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶(水煮)、ピザ用チーズ	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、長ねぎ、えのきたけ、コーン、きくらげ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト(ツナ)	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.3 g 食塩 1.3 g
22 () 土 ()	味噌炒め丼 切干大根の煮物 すまし汁(高野豆腐・いんげん)	軟めし、米粉、マーメレードジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、凍り豆腐、赤みそ	キャベツ、オレンジジュース 100%、人参、切干大根、いんげん、絹さや、長ねぎ、ピーマン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、みりん、ペーキングパウダー、おろしにんにく	牛乳 牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.4 g 食塩 1.0 g
24 () 月 ()	(離)軟飯 カジキのピカタ ミックスロー(添え物) 茸の和風ソテー	軟めし、小麦粉、さといも、油	牛乳、かじき、卵、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、人参、大根、コーン、キャベツ、まいたけ、エリンギ、しめじ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.6 g 食塩 1.1 g
25 () 火 ()	お楽しみ給食 (離)軟飯 豚かつ・千切キャベツ ポテトサラダ	軟めし、じゃがいも、小麦粉、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、カルピス、みそ	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、人参、コーン、粉かんでん、わかめ	だし汁、ソース、塩	牛乳 牛乳 カルピス寒天	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.2 g 食塩 1.0 g
26 () 水 ()	(離)軟飯 鶏肉のトマト煮 さつま芋サラダ(ヨーグルト) コンソメスープ(大根・大根葉)	軟めし、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏ももひき肉、ヨーグルト	たまねぎ、グレープフルーツ、トマト、大根、人参、だいごんの葉、コーン、きゅうり	ケチャップ、おろししょうが、コンソメ、おろしにんにく、中華だしの素、ペーキングパウダー、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 キャラットクッキー	エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.9 g 食塩 0.7 g
27 () 木 ()	(離)軟飯 鶏肉のマーメレード焼き ごぼうサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ)	軟めし、食パン、さつまいも、マーメレードジャム、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、バター	牛乳、鶏もも肉、みそ	オレンジ、ごぼう、コーン、人参、きゅうり、長ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.9 g 食塩 1.5 g
28 () 金 ()	祝：卒園進級(むかよし給食) 祝：赤飯 鶏のにんにく風味揚げ 豆腐のみそ汁 トマトと人参のサラダ いちご	軟めし、米粉、油、マーブルシロップ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム、油揚げ、みそ	トマト、きゅうり、バナナ、いちご、こねぎ、人参	だし汁、三島 赤飯の素、しょうゆ、酢、酒、ペーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 米粉のバナナケーキ	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.9 g 食塩 1.2 g
29 () 土 ()	焼きそば きゅうりの酢の物 黄桃缶 中華スープ(たまねぎ・コーン)	焼きそば麺、軟めし、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、きなこと	もやし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、わかめ、あおのり	ウスターソース、ソース、酢、酒、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.7 g 食塩 1.2 g
31 () 月 ()	ちゃんぽんラーメン 大根のそぼろ煮 きゅうりのさっぱり漬け 甘夏缶	中華麺(卵無し)、軟めし、片栗粉、油、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、さつま揚げ、さけ	大根、きゅうり、キャベツ、甘夏みかん缶、もやし、たまねぎ、人参、いんげん、きくらげ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 349 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.4 g 食塩 1.3 g
() ()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
() ()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
() ()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
() ()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
() ()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用